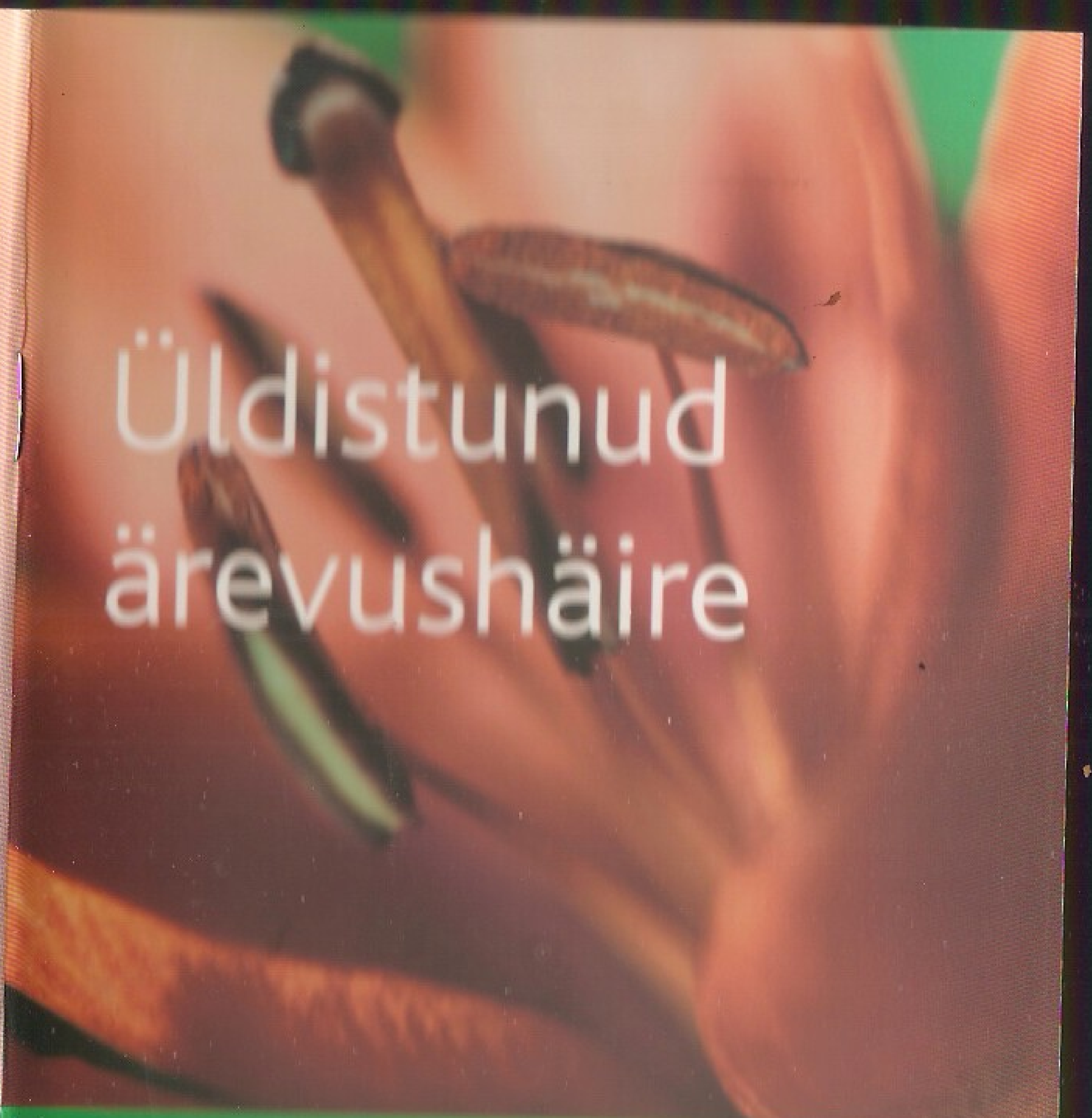
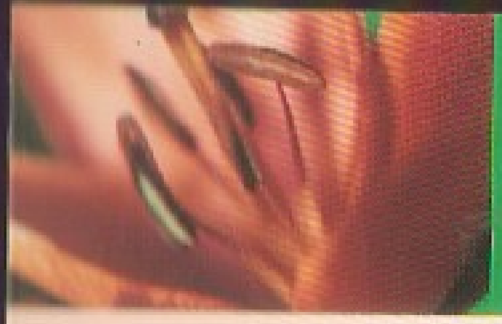
Lundbeck

Lundbeck Eesti AS, Weizenbergi 29, 10150 Tallinn. Tel: 6059350.
Välja antud juunis 2023



# Üldistunud ärevushäire

## Mis see on?
## Kuidas ravitakse?
## Kuidas ennast aidata?



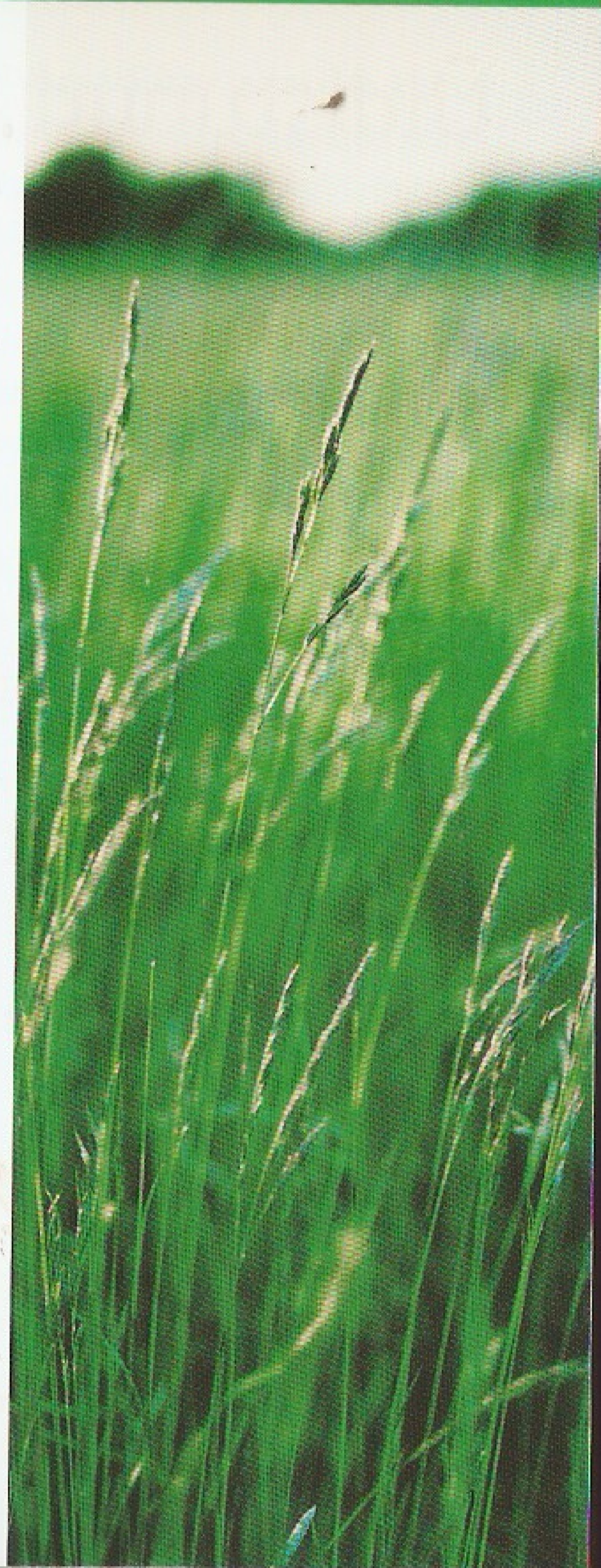
Ärevus on normaalne emotsioon, millega aju reageerib stressile või hoiatab sind võimaliku ohu eest. Iga inimene kogeb aeg-ajalt ärevustunnet – näiteks muretseb mõne keerulise olukorra pärast tööl, enne eksamile minekut või oluliste otsuste eelselt. Selline ärevus võib lühiaegselt olla isegi kasulik, sest aitab inimesel end hästi mobiliseerida pingelistes olukordades.

Mõnede inimeste jaoks muutub ärevus elus domineerivaks – see eksisteerib ilma nähtava põhjuseta ning inimene ei tule enam ärevuse ja muretsemisega toime. Ärevushäired on levinud häirete grupp, millel võib olla mitmeid põhjusi ja väljendusi. Selles raamatus on tutvustatud üldistunud ärevushäire põhikaebusi, võimalikke põhjusi, ravivõimalusi ning mitmeid viise enese abistamiseks.

## Sisukord


Millal muutub ärevus probleemiks? 1
Üldistunud ärevushäire sümptomid 2
Üldistunud ärevushäire põhjused 4
Kuidas üldistunud ärevushäiret ravitakse? 6
Nõuanded ärevuse vähendamiseks 9
Kuidas probleemid edukalt lahendada? 15


# Millal muutub ärevus probleemiks?



Probleemiks muutub ärevus siis, kui ta on liiga tugev või kestab liialt kaua (ei vaibu pärast pingelise olukorra möödumist) ning hakkab segama igapäevaelu, pidev hirm ja muretsemine oma lähedaste, töö, finantsprobleemide või tervise pärast hakkab oluliselt mõjutama inimese toimetulekut. Üldistunud ärevushäire on haigus, mis tähendab ülemäärast ja pidevat ärevust ning muretsemist erinevate sündmuste või tegevuste pärast ning raskusi muretsemise kontrollimisel.

# Üldistunud ärevushäire sümptomid

Üldistunud ärevushäire sümptomid võivad olla esinenud aastaid, kuid kaebuste tugevus võib aastate jooksul varieeruda, samuti võivad olla kord esiplaanil ühed ja siis jälle teised vaevused.

## Tavalised üldistunud ärevushäire sümptomid:

- pidev muretsemine
- ärevus- ja pingetunne
- rahutus või nurkasurutuse tunne
- negatiivse ootus
- võimetus lõdvestuda
- kergesti tekkiv väsimustunne
- keskendumisraskused või tunne, et "pea on tühi"
- ärrituvus ja närvilisus
- unehäired – raske on uinuda või on uni katkendlik

Pidev pinge- ja ärevustunne on väga väsitav ja tekitab kurnatust. Samuti tekivad lihaspinged, mis võivad põhjustada selja-, kaela-, õla- ja peavalusid. Ärevusest tingitud hingeldamine ja südamekloppimine võivad kaasa tuua lämbumistunde, peapöörituse ja valuaistingud südame piirkonnas. Ärevuse kehalised avaldused on sageli väga tugevad ning panevad inimese mõtlema, et tegemist ongi mõne kehalise haigusega.

## Sagedased ärevushäire kehalised kaebused on:

- iiveldustunne, oksendamine või ebamugavustunne kõhus (tühjusetunne, gaasivalud, kõhulahtisus)
- ülemäärane higistamine
- suukuivus
- südamepekslemine, torke- või valuaistingud südame piirkonnas
- hingamisraskused – tunne, et õhku ei jätku, hingeldamine
- värisemine
- nõelatorgete ja sipelgate jooksmise tunne
- lihaspinged ja -valud
- pearinglus ja peavalu
- tükitunne kurgus, neelamisraskused

# Üldistunud ärevushäire põhjused

Üldistunud ärevushäire on üks kõige levinumatest ärevushäiretest, mida esineb kuni 5%-l inimestest, naistel kuni kaks korda sagedamini kui meestel. Haigus algab sageli nooremas eas, umbes 20-ndates eluaastates, kuid arsti juurde jõuavad inimesed palju hiljem. Vahel esineb üldistunud ärevushäirega samaaegselt depressiooni, alkoholi liigtarvitamist, paanikahäiret, sotsiaalfoobiat. Haiguse täpne tekkepõhjus on teadmata, kuid mitmed allnimetatud faktorid tunduvad selle avaldumist mõjutavat.

**Pärilikkus.** Mõnede uuringute kohaselt on inimese soodumus üldistunud ärevushäire tekkeks (vähemalt osaliselt) pärilik, kuid nn ärevusegeene pole identifitseeritud ja haigus ei teki mitte igal inimesel, kellel esinevad vastavad riskitegurid. Arvatakse,

et perekondlik seos haiguse avaldumisel on paljuski seotud ka käitumuslike ja keskkonnateguritega. Lisaks on leitud, et naissugulastel võib haigus väljenduda ärevushäirena, meessugulastel alkoholi tarvitamise häirena.

**Aju keemia.** Üldistunud ärevushäiret on seostatud häiretega kindlates närvirakkude juhteteedes, mis ühendavad omavahel emotsioonide ja mõtlemisega seotud aju piirkondi. Nende närvirakkude omavahelised ühendused sõltuvad keemilistest ühenditest, mida nimetatakse neurotransmitteriteks. Kui need ühendusteed ei tööta piisavalt hästi, võivad ilmneda meeleolu ja ärevusega seotud probleemid.

**Stress.** Kuigi stressi ei peeta üldistunud ärevushäire põhjuseks, võivad stressirohked elusituatsioonid, sh minevikus kogetud pikaajalised psühhotraumeerivad sündmused, aidata kaasa ülemäärase ärevuse tekkele ja haiguse süvenemisele.

**Isiksus.** Tundlikud ja kergesti erutuvad inimesed muretsevad rohkem ja on vastuvõtlikumad häire arenemisele. Samuti võivad rahuldamata psühholoogiliste vajadustega inimesed (näiteks jahedates lähisuhetes inimesed) tunda end mitte turvaliselt ja olla riskialtimad haiguse tekkele.

**Alkoholi liigtarvitamine** üldistunud ärevushäirega patsientide hulgas on väga levinud, seda kasutatakse ärevuse leevendamiseks, kuid tegelikult soodustab alkohol ise ärevushäirete teket ja süvenemist.

# Kuidas üldistunud ärevushäiret ravitakse?

Abi otsimine on esimene samm üldistunud ärevushäire ravimisel. Sind saavad aidata nii sinu perearst, psühhiaater, psühholoog kui ka lähedased, sõbrad ja sina ise.

Tavaliselt on esimeseks kontaktiks perearst, kes viib läbi sinu põhjaliku psüühilise ja füüsilise seisundi hindamise, et välja lülitada teised ärevushäired ja meeleoluhäired või vaevusi põhjustavate kehaliste haiguste esinemine. Peale haiguse diagnoosimist määrab arst sulle sobivaima ravi või soovitab pöörduda teiste erialaspetsialistide (psühhiaatri, psühholoogi) juurde. Üldistunud ärevushäire raviks on erinevaid raviviise, mida sageli kasutatakse koos. Nendeks on: ravimid, psühhoteraapia, füüsiline aktiivsus, eneseabitehnikad.

Ravimitena kasutatakse üldistunud ärevushäire ravis antidepressante ja lühiajaliselt vajadusel ka rahusteid. Ravi on pikaajaline ning peaks kestma vähemalt 6-8 kuud pärast seda, kui sümptomeid enam ei esine, sest haiguse uuesti tekkimise oht on lühiajalise ravi järgselt suur.

Antidepressantidest kasutatakse esimese valikuna ärevushäirete raviks kõige sagedamini selektiivseid serotoniini tagasi-

haarde inhibiitoreid ning serotoniini ja noradrenaliini tagasihaarde inhibiitoreid. Enamik antidepressante hakkab toimima paari nädala jooksul. Oluline on järgida täpselt arsti soovitusi.

Lisaks antidepressantidele kasutatakse rahusteid, mis on tõhusad ja toimivad kiiresti. Rahustid ärevushäiret ei ravi, vaid leevendavad ärevuse sümptomeid. Neid kasutatakse lühiajaliste kuuridena ravi alguses samaaegselt antidepressantidega, kui antidepressandi toime ei ole veel piisav ja tugevad sümptomid vajavad kiiret leevendust. Siiski on rahustid ravimirühm, mille väärkasutamise võimalus on suur ning pikaajalise kasutamise järsk lõpetamine võib tuua kaasa võõrutusnähte (iiveldus, rahutus, unetus). Seetõttu ei soovitata neid pikaajaliseks kasutamiseks ega patsientidele, kellel esineb alkoholiprobleeme. Rahusti tarvitamine peaks toimuma alati koostöös arstiga, kontrollitult ja lühiajaliselt.

Kõik antidepressandid võivad põhjustada kõrvaltoimeid. Enamik kõrvaltoimeid ei ole ohtlikud, esinevad peamiselt ravi alguses ning taanduvad reeglina paari nädala jooksul. Tavalisemateks kõrvaltoimeteks on: ärevuse suurenemine ravi alustamisel koos ärevusele iseloomulike sümptomitega, sh kehaliste avaldustega nagu nt iiveldus, peavalu, suukuivus, unehäired, liigne higistamine, seksuaalfunktsiooni häiritus. Häirivate kõrvaltoimete püsimisel tuleb neist oma arstiga rääkida ning vajadusel teha raviskeemis muudatusi.

Üldistunud ärevushäire ravi on kompleksne. Harva aitavad ainult ravimid, parima tulemuse saavutamiseks tuleb neid kombineerida psühhoteraapiaga. Levinumaks ja enim tõenduspõhisust näidanud psühhoteraapiaks on kognitiiv-käitumuslik teraapia. Teraapiat viib läbi sellele teraapiasuunale spetsialiseerunud psühhiaater või psühholoog. Kognitiiv-käitumuslik teraapia varustab sind oskustega käitumise ja mõtete muutmiseks ning ärevusega toimetulekuks. Kuid ka regulaarne nõustamine spetsialisti poolt annab sulle võimaluse rääkida oma probleemidest ning selgitada välja, millised tegurid võivad mõjutada sinu haigust. Samuti aitavad paljudel inimestel ärevust leevendada erinevad teadveloleku tehnikad.

# Nõuanded ärevuse vähendamiseks

**Võta iga päev 30 minutit** mõtlemaks oma ärevusele ning muredele. Mida sa saad murede ja pingete vähendamiseks teha? Püüa mitte mõelda sellele, mis „võib" juhtuda, vaid keskendu sellele, kuidas asjad tegelikult on. Siis lükka oma mured mõttes endast eemale ja tegele igapäevaasjadega edasi. Ära lase muredel end kogu aeg segada.

**Tegele ärevusega.** Määra kindlaks, mis muudab sind ärevaks ja püüa see kõrvaldada. Näiteks, kui pooleliolev tööülesanne paneb sind muretsema, tee plaan selle lõpetamiseks.

**Ära takerdu muredesse.** Lahenda need probleemid, mis on sinu võimuses, ülejäänud probleemidel lase minna.

**Hoolitse enda eest.** Puhka piisavalt, toitu tervislikult, treeni oma keha. Uuringud on näidanud regulaarse aeroobse füüsilise aktiivsuse positiivset efekti ärevushäirete ravis ja ennetamisel.

**Räägi kellegagi.** Jaga oma probleeme lähedase sõbra, arsti, psühholoogiga.

**Leia ka kiiretel päevadel enese jaoks aega**, et tegeleda sulle rõõmu ja rahulolu pakkuvate tegevustega. Ükskõik, mis tegevuse või hobi endale valid, peaksid sellega tegelema regulaarselt ning ilma süütundeta selleks võetud aja pärast. Ainus nõuanne on valida tegevus, mis pakub sulle rõõmu ja lõõgastust.

**Ära püüa olla täiuslik,** sellega sa ainult piinad ennast. On loomulik, et ootad endalt ainult häid tulemusi, kuid täiuslikkus on saavutamatu eesmärk. Kui sa tahad olla täiuslik, oled endaga alati rahulolematu ja kriitiline. Täiuslikkuse püüdest vabanemiseks:

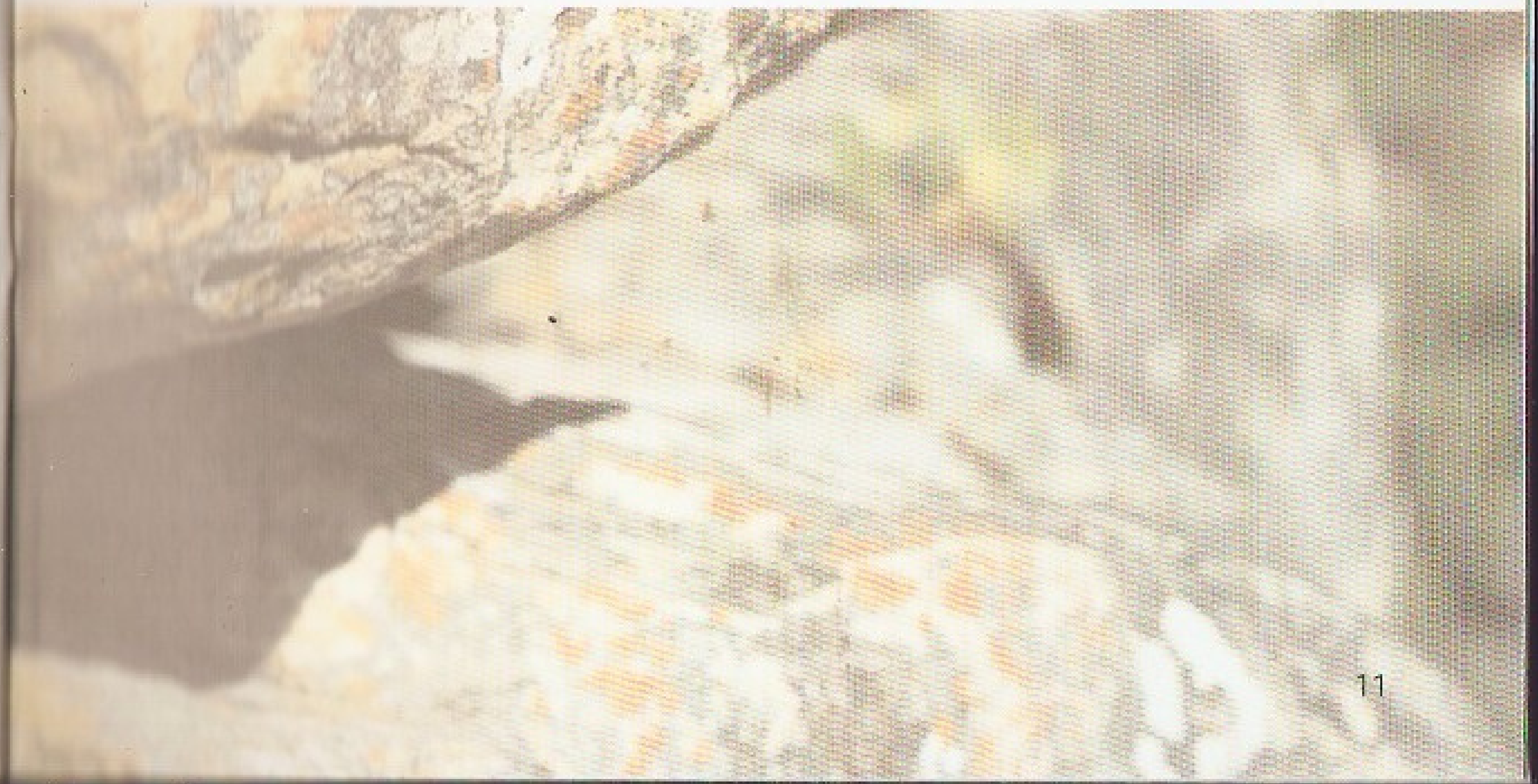
- õpi tegema vahet, mis on parim, mida suudad saavutada ja mis on täiuslik;
- hinda ja väärtusta ennast iga saavutuse eest iga päev.

**Maga piisavalt.** Heida voodisse igal õhtul samal ajal ja püüa enne seda lõdvestuda. Tihti magatakse vähe nädala sees ja püütakse see nädalavahetusel tasa teha. Kahjuks unevõlast see ei päästa, uni ei oota, kehale meeldib regulaarsus. Kui sa muudad magamamineku rutiiniks, on kergem igal õhtul uinuda. Liiga vähene uni muudab sind stressile vastuvõtlikumaks. Kaheksa tundi on täiesti piisav, kuigi mõned inimesed vajavad ka vähem und. Sa tead ise kindlasti kõige paremini, kui palju und vajad.

**Ärevad inimesed kipuvad tarvitama enese rahustamiseks alkoholi.** Alkohol ei rahusta sind, see süvendab ärevust, kui seda kasutatakse pidevalt ning põhjustab enam probleeme.

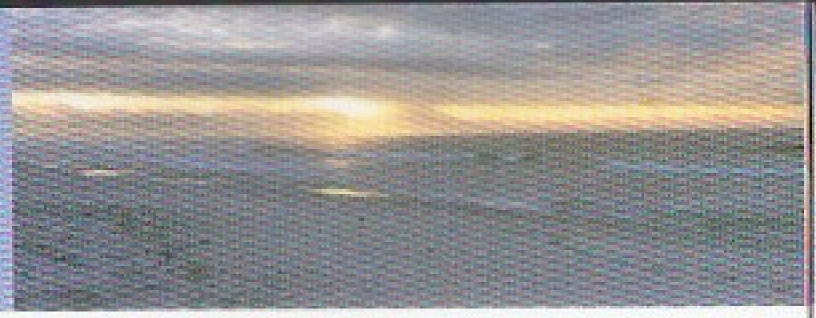
**Kuna kohv stimuleerib närvisüsteemi,** võib kohvijoomine ja kofeiini sisaldavate jookide tarbimine suurendada ärevust. Ka suitsetamine võib tekitada ärevust.

**Õpi kasutama oma aega.** Stress ja ärevus tekivad sageli ajapuudusest, seega oleks mõttekas luua oma ellu regulaarsed tsüklid töö tegemiseks ning vabaks ajaks. Ärevad inimesed kipuvad elama liigset sebimist ning tühja-tähja tegemist täis elu. Näiteks võiksid kaaluda mõnedele tegevustele kulutatava aja piiramist või muuta rutiiniks päevaplaani koostamise. Aja parem kasutamine võib tähendada ka uute oskuste õppimist, nt kuidas öelda „ei", jagada ülesandeid ja vastutust erinevate inimeste vahel, kuidas ennast kehtestada.



**Õpi ennast lõdvestama.** Lõdvestumine aitab edukalt vähendada ärevuse korral esinevat ebamugavust, pinget, rahutust, ka peavalu ja unetust. Lihaste lõdvestamist saab teha igal pool ja alati, kui leiad rahulikuma koha. Ära heitu, kui esimene kord ei õnnestu nii hästi kui soovisid. Harjutamine teeb meistriks, kuid loomulikult võtab see aega. Varsti imestad isegi kui hästi lihaste lõdvestamine sinu enesetundele mõjub. Tee lõdvestusharjutusi võimalusel kaks korda päevas.

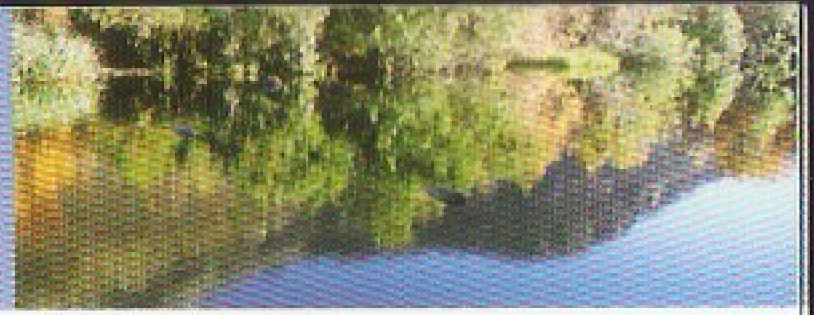
- Leia endale rahulikum paik, lülita end mõttes ümbritsevast välja ja keskendu oma kehale.
- Istu või lama mugavas asendis ning sule silmad.
- Keskendu eraldi igale kehaosale, alustades varvastest ja liikudes aeglaselt ülespoole (jalad, kõht, rind, sõrmed, käed, õlad, kael ja pea). Kui sa tunned kusagil pinget, kujutle, et see nö „lahustub" ära.



- Pinguta parema jala varbaid 5 sekundiks, seejärel lõdvesta need aeglaselt. Selliselt pinguta ja lõdvesta kõiki keha lihaseid järgemööda (parem jalg, parem käsi, vasak jalg, vasak käsi, selg jne).
- Lase mõtetel vabalt voolata, kuid püüa mitte mõtetele keskenduda.
- Kujutle, et oled lõdvestunud ja rahulik, sinu käed on rasked ja soojad (või külmad, kui tunned palavust), süda lööb rahulikult.
- Hinga aeglaselt, regulaarselt ja sügavalt. Kui oled lõdvestunud, kujutle end oma lemmikpaika või mõnda vaiksesse ning rahulikku kohta.
- 5–10 minuti pärast ava silmad ja tõuse aeglaselt üles. Rahulikku ning enesekindlana saad asuda igapäevategemiste juurde.

Sügav ja teadlik hingamine on lihtne ja käepärane võimalus ärevust ning pinget vähendada.

- Vali endale sobiv asend: lama siledal pinnal, seisa sirgelt või istu sirge seljatoega toolil.
- Aseta üks käsi kõhule nabast ülespoole.
- Hinga sügavalt ja rahulikult viieni lugedes nina kaudu sisse. Käega õrnalt kõhule surudes tunned, kuidas see natuke tõuseb.
- Hoia hinge viie sekundi jooksul kinni.
- Hinga aeglaselt suu kaudu välja nii, et kopsud võimalikult palju õhust tühjeneksid. Tunned, kuidas kõht vajub allapoole tagasi.
- Võid sama hingamist korrata paar korda.



# Kuidas probleemid edukalt lahendada?

1. **Määratle oma probleemid**, sest enne nende lahendama asumist pead ju teadma, mis sulle muret teeb. Mõned probleemid on kindlasti suuremad (nt kuidas jõuda õpitud järgmisel nädalal toimuvaks oluliseks eksamiks), mõned väiksemad (nt mida emale sünnipäevaks kinkida). Tee oma probleemidest nimekiri, kuid pea silmas:
   - Ära kuluta liialt aega igasse probleemi süüvimiseks. Pane need lihtsalt lühidalt kirja.
   - Ära mõtle sellele, kas probleem on lahendatav või mitte.
   - Sa ei pea korraga kõiki probleeme kirja panema.
2. **Vali nimekirjast üks probleem.** See peaks olema selline, mida tõesti tahad lahendada ja mis on antud hetkel lahendatav.
   - Kas oled enne taolisi probleeme lahendanud? Kuidas seda tegid? Millist pingutust see sinult nõudis? Milliseid teadmisi ja oskusi kasutasid?
   - Kas keegi saab sind toetada probleemi lahendamisel? Pole vaja, et ta sinu eest probleemi ära lahendaks, kuid kas ta saaks sind mingil määral aidata?

- Pane kirja probleemi kõik võimalikud lahendused, mis sulle pähe tulevad. Ära esialgu mõtle sellele, kas need lahendused on reaalsed, ära hinda oma ideid. Eesmärk on mõelda välja võimalikult palju lahendusvariante.

3. **Vali üks parim (või siis kõige vähem halb) praktiline lahendus.** Mingeid reegleid parima lahenduskäigu valimiseks ei ole, ainult seda peaks olema võimalik kohe ellu viia. Mõtle kiiresti läbi iga lahenduse võimalikud eelised ja puudused. Anna endale natuke aega lahenduskäigu valimiseks ja tee siis otsus. Pea meeles, et kui valid ühe lahendusviisi ja see ei aita, saad alati valida teise.

4. **Koosta tegevusplaan.** Paljusid probleeme ei saa lahendada ainult ühe tegevusega. Kui sul on nt finantsprobleemid, peaksid esmalt koguma kokku oma rahaasjadega seotud paberid ja dokumendid. See ei lahenda kohe probleemi, kuid viib igal juhul sind probleemi lahendusele lähemale. Sinu tegevusplaan peab olema:
   - Saavutatav. Parem saavutada väiksem eesmärk kui valida raske probleem ning selle lahendamisega mitte hakkama saada.
   - Tegevusele orienteeritud. Tee plaan selleks, mida teed, mitte kuidas võid ennast tunda või mida mõelda probleemi lahendama asudes. Sa suudad kontrollida oma tegevust, kuid vähem suudad kontrollida oma tundeid ja mõtteid. Halb näide: veeta meeldivalt aega oma lastega. Parem näide: veeta üks tund oma lastega.



   - Täpne. Tee selgeks, mida sa konkreetselt pead tegema. Halb näide: võtta kaalust alla. Parem näide: püüan paremasse füüsilisse vormi saada, otsin endale sobivad ujumistreeningute ajad.
   - Ajaliselt piiratud. Tegevusplaani täitmine ei tohiks võtta väga palju aega. Ära püüa muuta kõike kogu eluks. Halb näide: hoian edaspidi oma rahaasjad alati korras. Hea näide: kulutan sellel kuul iga nädal 20 minutit oma sissetulekute ja väljaminekute kontrollimiseks.

5. **Hinda probleemi lahendust.** Mida oled saavutanud, mida on veel vaja teha? Kui oled eesmärgi saavutanud, mõtle, milline oli tulemus, kas läks nii nagu soovisid, mis läks teisiti? Ära seejuures keskendu halvale, vaid mõtle, mida tegelikult saavutasid. Kui kõik ei läinud sinu plaanide kohaselt, on valida kolm võimalust:
   - Jätka plaani täitmist. Näiteks: pead veel kulutama 20 minutit dokumentide otsimiseks.
   - Vaata oma eesmärk üle ja proovi uuesti. Näiteks: tööülesande lõpetamine kahe tunniga on keeruline, vajan selleks kolm tundi.
   - Vali teine lahendusviis. Näiteks: ujumiseks sobivat aega ei leidunud, püüan leida aega jooksmiseks.